

子育て広場講座 「親子ヨガ」参加者募集

2017年に「ママヨガサークルつぶぞら」を立ち上げ、市町村主催のヨガ講座などの活動をしている古谷田和世先生を講師に迎え、親子ヨガを行います。先生がモットーとしている『心を込めて、出来るだけ心地の良い空間と時間』を親子で一緒に過ごしましょう。

- 日 時 令和5年4月25日(火) 10:30~11:15(集合/10:15)
 - 場 所 常陸大宮市総合保健福祉センター(かがやき)2階
※総合保健福祉センター(かがやき)の駐車場が満車の場合は、おおみやコミュニティセンター裏の駐車場をご利用ください。
 - 対 象 者 首がすわった時期から3歳未満の乳幼児とその保護者
※前半：子どもとふれあう内容、後半：親自身のヨガ
 - 募集人数 先着8組 ※予約が必要です。予約をしていない方は、当日参加できません。
 - 持 ち 物 バスタオル等お子さんを寝かせられるもの、飲み物等
 - 服 装 動きやすい服装
 - 申込方法 直接または電話で、子育て広場(またはこどもセンター)へお申込みください。
 - 申込期間 4月3日(月)~4月24日(月)
- ※参加の際には、自宅での検温(健康チェック)・入口での手指消毒をお願いします。

申込・問 子育て広場【直通 ☎53-1401】受付時間 月~金曜日 10:00~16:00
※開設時間外はこどもセンター【☎55-8873】へお願いします。(総合保健福祉センター(かがやき)内)

【スポーツクラブひたまる25】スポーツ教室 参加者募集

キックボクシングダイエット教室(第1期)

思い切りパンチとキックを打つ爽快感で幅広い年代の女性に人気のキックボクシングダイエット教室です。プロ格闘家の桜井隆多氏が持つミットにパンチやキックを蹴り込んだりします。

- 期 日 4月13日・20日・27日、
5月11日・18日・25日(全6回、全て木曜日)
- 時 間 18:30 ~ 19:15
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対象者 15歳以上の女性限定
- 講 師 桜井隆多氏ほか
- 参加費 800円/回(保険料込み。当日徴収。
参加回数に応じて特典あり)
- 定 員 20名(先着順)
- その他 マスク、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



浅野佑介ヨガ教室(第1期)

呼吸とポーズで心身の健康を整え免疫力を高める効果が期待できるヨガを始めてみるのはいかがでしょうか？
難しい動きは自分ができる範囲で行えば問題ありません。

- 期 日 4月13日・20日・27日、5月11日・18日
(全5回、全て木曜日)
- 時 間 昼10:30~11:30、夜19:30~20:30
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対象者 どなたでも
- 講 師 浅野佑介氏
- 参加費 1,500円/回、全期前納 5,000円
(保険料込み。当日徴収)
- 定 員 30名(先着順)
- その他 ヨガマット、マスク、汗拭きタオル、飲み物
をご持参ください。



○申込方法 各二次元コードからWEBフォームへアクセス。または電話。

申込・問 スポーツクラブひたまる25教室事務局 ☎070-8395-5796